

Søvnpolitik

Små børn bruger rigtig meget energi i løbet af en dag, og for at børnene kan fortsætte deres vækst og udvikling har de et stort behov for at få deres søvn. Børns søvn ændrer sig i takt med at de bliver ældre, dog har jævnaldrende børn stort set det samme søvnbehov. Søvnbehovet stiger i perioder hvor børnene bruger ekstra meget energi, vokser eller er meget sygt. Søvn er nødvendigt og for lidt søvn er skadeligt. I Benløse Børnegård har vi udarbejdet en søvnpolitik. Søvnpolitikken består af nogle fakta om børns søvn, hvordan vi sover i Benløse Børnegård samt forventninger til forældre og gode råd til sengelægning.

1. Fakta om børns søvn

- Søvn er et fysiologisk og biologisk behov
- De første 2 leveår er søvn den vigtigste aktivitet/beskæftigelse
- Børn skal lægges i seng når de er friske, er de overtrætte kan de ikke falde i søvn. Puttetid for børn mellem 1 og 6 år bør ligge mellem kl.18.30 og senest 19.15
- Søvn påvirker børns udvikling, både fysisk, følelsesmæssigt, indlæringsmæssigt og socialt
- Sunde, glade, kvikke børn fås ved nok søvn. Veludhvilede børn = glade og kvikke børn
- Søvn skal ses som noget positivt og er lig med heling. Fx ved sygdom og tristhed
- Alle børn vågner i løbet af natten. Gennem en hel nattesøvn er der forskellige stadier deriblandt en meget let søvn med naturlige opvågninger. Nogle børn falder i søvn igen med det samme, mens andre har brug for hjælp til at falde i søvn igen
- En af de største stressfaktorer hos børn er for lidt søvn. Det er medskaber til konflikter med andre børn
- Søvn er et fysiologisk behov – børn sover det de skal og bør ikke vækkes
- Den tid børnene sover før kl.15 er ikke indvirkende på nattesøvnen
- Søvnmangel, fx for kort lur, øger natlig opvågen
- Separationsangsten toppe ved 18-20 måneders alderen og kan også være med til at øge natlige opvågninger
- For lidt søvn svækker immunforsvaret og øger risikoen for sygdom
- Uden den nødvendige søvn bliver børnene rastløse, humøret bliver dårligere og børnene har nemt til tårer. Dette har konsekvenser for hvordan børnenes dag bliver i daginstitutionen, hvilket også har indflydelse på fællesskabet og hele gruppens dag. Derudover har børnene sværere ved at lære og hukommelsen bliver dårligere.
- Børn i dag er i daginstitution mange timer, derfor vil mange gøre hvad de kan for at få mere tid sammen med mor og far, fx om aftenen når det er sengetid. Mange vil kalde, stå op osv. for at få bare lidt ekstra tid sammen med sine forældre.

2. Børns søvnbehov

- 6 - 12 måneder: 14-15 timer
- 1 – 3 år: 12-14 timer
- 3 – 6 år: 10–12 timer

3. Sådan sover vi

- Alle børn under 3 år sover til middag i Benløse Børnegård
- Børn under 1 år sover i barnevogne og puttes efter behov. Mange børn sover to lure når de starter i institutionen, og vi følger barnets rutiner
- Børn over 1 år sover som udgangspunkt kun én lur og puttes efter frokost, altså mellem kl.11.15 og 11.50
- Børn under 2,10 år puttes i barnevogn eller krybbe udenfor og vækkes ikke
- Børn over 2,10 år sover indenfor på små senge på edderkoppestuen, så længe børnene har behov herfor. Dette aftales mellem forældre og personale fra barnets stue. Der sidder én til to voksne hos børnene frem til kl.12.30. De børn der ikke er faldet i søvn på dette tidspunkt kommer med ud på legepladsen. Døren indtil stuen åbnes kl.13.50, hvorved de fleste af de børn der stadig sover, vågner.
- Krybberummet overvåges med højttaler/kaldeanlæg, og edderkoppestuen overvåges med babyalarm. Desuden tilses børnene i liggehallen ca. hvert 15.minut

4. Forventninger

- Vi forventer at børnene møder friske og veludhvilede i institutionen. Dvs. de er kommet ordentligt tid i seng og de kan deltage i institutionens rutiner, aktiviteter og kan indgå i fællesskabet
- Vi forventer at I kommer og snakker med os hvis der er udfordringer/problemer/ændringer i børnenes søvnmønster

5. Gode råd

- Mørke er den vigtigste forudsætning for at børnene, og også voksne, falder godt i søvn.
- Grib øjeblikket for hvornår børnene er trætte men ikke overtrætte, det er ofte tidligere end de fleste går og tro.
- Ritualer og rutiner er vigtige – ro og forudsigelighed er nøgleord
- Tiden op til putning skal være god og hyggelig. Her menes tiden inden man går i gang med putterutiner (nattøj, tandbørstning, historier osv.)
- Stilletid før sengetid
- Det er vigtigt at stå ved sine beslutninger
- De fysiske rammer skal være rare
- Sengen/værelset må aldrig bruges som straf, gøres det vil børnene forbinde sengen/værelset med noget negativt
- Anerkendelse – forbered børnene på at nu er det snart sengetid.
- Tag utrygheden alvorligt, har barnet brug for at man sidder hos det er det okay
- Godt humør op til sengetid
- Daglig motion, sollys og bevægelse er med til at skabe god søvn
- Skru ned for lyd, lys og larm inden sengetid
- Lad barnet falde i søvn i sin egen seng og ikke fx i stuen

- Vær konsekvent med børnenes sengetid – også i weekenden, i det omfang det er muligt
- Undgå:
 - Konflikter/skæld ud
 - Vild leg før sengetid
 - Tv, computer, ipad, telefoner som minimum den sidste time inden sengetid

6. Søvncoach

Hvis I oplever at I har problemer eller udfordringer ift. jeres barns søvn er I velkomne til at tage kontakt til personalet på jeres barns stue og i samarbejde beslutter vi om der er brug for at holde en samtale om jeres barns søvn. Er dette tilfældet vil I forud for samtalen blive bedt om at udfylde et spørgeskema som vil danne grundlag for samtalen.

Anvendte kilder:

- Læge og phd Vibeke Manniche – forfatter til bl.a "Alt om barnet" og "Børns Søvn"
- Søvnforsker Søren Berg – Scansleep
- Cand.pæd.psych Bent Hougaard
- Cand.pæd.psych Susanne Krogh